Cuestionario de osteoporosis (a partir de los 50 años)

Diego Melendrez María Fernanda
Salud Pública y Medicina Comunitaria
Dra. Elsy Muñoz

Ensenada, Baja California a 18 de Agosto del 2025.

Cuestionario

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

CENAPRECE
CENTRO NACIONAL DE PROGRAMAS PREVENTIVOS Y CONTROL DE ENFERMEDADES

CUESTIONARIO PARA LA DETECCIÓN DE RIESGO DE FRACTURAS POR OSTEOPOROSIS

Fecha: ____ / ____ / ____Nombre:_____
F.Nac._____Edad: _____ Peso: _____(Kg) Talla: _____(mts) IMC_____
Sexo: H M Domicilio-calle:_____N°ext:_____ N°int:_____
Col:_____Localidad:_____Mpio_____
Estado:_____ Teléfono:_____ C.P._____ Jurisdicción:_____
¿Cuenta con seguridad social? Sí No IMSS ISSSTE Seguro Popular Otro: _____

Este cuestionario se aplica a personas de 50 años o más, permite identificar el riesgo para fractura por osteoporosis. En las preguntas siguientes, marque con una X en la columna correspondiente a la respuesta dada por la persona entrevistada.

Pregunta	SI	NO
1. ¿Ha tenido una fractura previa? (fractura de vertebras o de fémur sin trauma severo)	1	0
2. Antecedente ¿Alguno de su padres ha tenido fractura de cadera?	1	0
3. ¿Fuma actualmente?	1	0
4. ¿Utiliza glucocorticoides o los ha tomado por más de 3 meses?	1	0
5. ¿Le han diagnosticado artritis reumatoide?	1	0
6. ¿Presenta osteoporosis secundaria? (Se incluye a aquellas personas que padecen diabetes tipo I, osteogénesis imperfecta del adulto, hipertiroidismo no tratado durante largo tiempo, hipogonadismo o menopausia prematura (<45 años), malnutrición o malabsorción crónicas o hepatopatía crónica)	1	0
7. ¿Toma 3 o más copas diarias de alcohol? (más de 60 ml de bebidas alcohólicas)	1	0
Resultado: Sume la totalidad de los puntos y compare en la tabla correspondiente, para lo cual requiere cruzar la edad, el IMC de la persona entrevistada y el puntaje obtenido. En caso de obtener 7 puntos, serán considerado igual a 6, para la comparación en la tabla	**Total**	

Fuente: CENAPRECE, adaptación del FRAX, 2015.

Tabla

TABLA DE RIESGO DE FRACTURAS EN POBLACIÓN DE 50 Y MÁS AÑOS.

Edad	Factores de riesgo	IMC													
		15-19		20-24		25-29		30-34		35-39		40-44		45 y más	
		M	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	H
50-54	B.R	0-3	0-4	0-4	0-5	0-5	0-6	0-5	0-6	0-6	0-6	0-6	0-6	0-6	0-6
	A.R	4-6	5-6	5-6	6	6		6							
55-59	B.R	0-3	0-4	0-4	0-5	0-5	0-6	0-5	0-6	0-5	0-6	0-6	0-6	0-6	0-6
	A.R	4-6	5-6	5-6	6	6		6		6					
60-64	B.R	0-2	0-4	0-3	0-4	0-4	0-5	0-4	0-6	0-5	0-6	0-6	0-6	0-6	0-6
	A.R	3-6	5-6	4-6	5-6	5-6	6	5-6		6					
65-69	B.R	0-2	0-3	0-3	0-4	0-4	0-5	0-5	0-6	0-5	0-6	0-5	0-6	0-6	0-6
	A.R	3-6	4-6	4-6	5-6	5-6	6	6		6		6			
70-74	B.R	0-1	0-3	0-2	0-3	0-3	0-4	0-3	0-5	0-3	0-5	0-4	0-6	0-5	0-6
	A.R	2-6	4-6	3-6	4-6	4-6	5-6	4-6	6	4-6	6	5-6		6	
75-79	B.R	0-1	0-2	0-1	0-3	0-2	0-3	4-2	0-4	0-3	0-4	0-3	0-5	0-4	0-5
	A.R	2-6	3-6	2-6	4-6	3-6	4-6	3-6	5-6	4-6	5-6	4-6	6	5-6	6
80-84	B.R	0	0-2	0-1	0-2	0-2	0-3	0-2	0-3	0-3	0-4	0-3	0-4	0-4	0-5
	A.R	1-6	3-6	2-6	3-6	3-6	4-6	3-6	4-6	4-6	5-6	4-6	5-6	5-6	6
85-89	B.R	0	0-2	0-1	0-2	0-2	0-3	0-2	0-3	0-3	0-4	0-3	0-4	0-3	0-5
	A.R	1-6	3-6	2-6	3-6	3-6	4-6	3-6	4-6	4-6	5-6	4-6	5-6	4-6	6
90 y +	B.R	0	0-2	0-1	0-2	0-2	0-3	0-2	0-3	0-2	0-4	0-3	0-4	0-3	0-5
	A.R	1-6	3-6	2-6	3-6	3-6	4-6	3-6	4-6	3-6	5-6	4-6	5-6	4-6	6

Fuente: CENAPRECE, adaptación del FRAX, 2015.

B.R= Bajo Riesgo. Se registra como negativo.
A.R= Alto Riesgo. Se registra como positivo.

Factores de Riesgo

- Sexo femenino postmenopáusico.
- Edad ≥ 50 años.
- Antecedentes de fractura por fragilidad.
- Historia familiar de osteoporosis.
- Bajo peso (IMC < 20).
- Sedentarismo.
- Consumo de alcohol y tabaco.

Prevención y Medidas Generales

- Alimentación: calcio y vitamina D.
- Ejercicio con soporte de peso.
- Evitar tabaquismo y alcohol.
- Prevención de caídas en el hogar

Preguntas de retroalimentación

1. ¿A partir de qué edad se recomienda realizar tamizaje para osteoporosis y por qué es importante en esta etapa de la vida?

2. ¿Cuáles son 3 de los factores de riesgo para osteoporosis?

3. ¿Qué medidas de prevención se deben fomentar en los adultos mayores para reducir el riesgo de fracturas asociadas a osteoporosis?

Referencias

- Secretaría de Salud. (2023). *Cartilla Nacional de Salud. Adulto mayor*. Gobierno de México. https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/828699/CARTILLA_ADULTO_MAYOR_2023.pdf

- Secretaría de Salud. (s.f.). *Guía de atención a la salud de las personas adultas*. Gobierno de México.

- Secretaría de Salud. (s.f.). *Manual para la*

¡Gracias por su atención!